



HIDRATACIÓN

en la disfagia

La hidratación es un aspecto **fundamental para mantener una buena salud** y bienestar. El agua es esencial para el correcto funcionamiento del cuerpo humano y es necesario para que los órganos y sistemas del cuerpo realicen sus funciones adecuadamente.

El cuerpo humano está compuesto en un 60% de agua, proporción que va variando con la edad, lo que significa que la hidratación es vital para mantener el equilibrio en el cuerpo y evitar diversos problemas de salud. La falta de agua en el cuerpo puede provocar deshidratación, lo que puede tener efectos graves en la salud.

En este sentido, en las personas que presentan disfagia, la **importancia de mantener una buena hidratación** se vuelve aún más relevante: mantener un correcto estado de hidratación y evitar la deshidratación son algunas de los recursos que veremos a continuación.

BEBER EN LA DISFAGIA:

Una de las **complicaciones** más comunes de la disfagia es la **deshidratación**. Cuando una persona tiene dificultades para tragar, puede evitar beber líquidos porque le resulta incómodo o peligroso.



Aguas Gelificadas

Esto puede llevar a una disminución de la ingesta de líquidos y, en consecuencia, a una deshidratación.

La deshidratación puede provocar problemas como:

- Boca y Piel Seca**
- Estreñimiento**
- Debilidad**
- Irritabilidad**
- Confusión**
- Orina poco frecuente o de color oscuro**
- Mareos**
- Fatiga**

Además, la falta de hidratación también puede aumentar el riesgo de neumonía por aspiración en personas con disfagia.

MAS ALLÁ DEL AGUA:

Es esencial encontrar formas de facilitar que las personas con disfagia tomen líquidos con regularidad y sin miedo.

A pesar de que la mejor bebida para hidratarse es el agua por definición, es importante entender que **la hidratación no solo se refiere al consumo de agua.**

Las personas con disfagia pueden recibir líquidos espesados a través de diferentes formas, como infusiones, caldos, zumos naturales, leche... También existen productos específicos para la hidratación en personas con disfagia, como los espesantes alimentarios que permiten obtener una textura adecuada y segura para su consumo.

Los líquidos espesados han demostrado ser una forma efectiva de ayudar a las personas con disfagia a consumir la cantidad necesaria de líquidos que necesitan.

Los líquidos espesados son líquidos que tienen una consistencia mayor que los líquidos claros, lo que facilita una deglución con seguridad. Estos líquidos se pueden preparar agregando un agente espesante, espesantes comerciales a base de gomas o almidones, al agua, zumo u otras bebidas. La cantidad de espesante que se agrega depende del nivel de espesor requerido, que está determinado por la gravedad de la disfagia.

Ten presente; existen diferentes niveles de espesor disponibles, que van desde levemente espesos hasta extremadamente espesos, y donde el personal sanitario será el indicado de concretar la textura adecuada para cada caso.

Bibliografía consultada:

(1) De la disfagia en AP — —. Manejo. GUÍA DE DISFAGIA [Internet]. Semergen.es. [citado el 28 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://semergen.es/files/docs/grupos/digestivo/manejo-disfagiaap.pdf>